2021年(令和3年)
12月20日
月曜日

朝日新聞

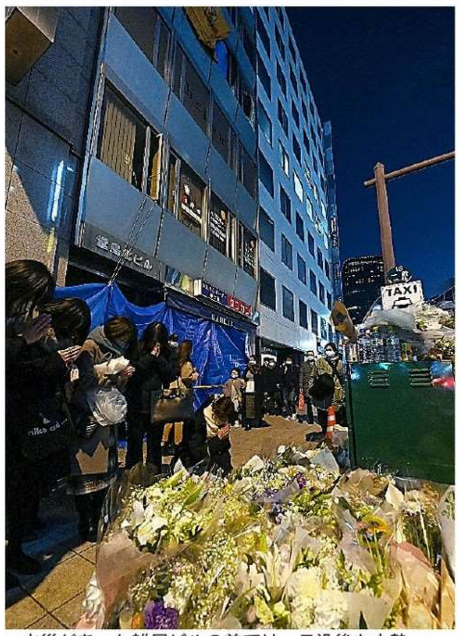
朝日新聞東京本社
〒104-8011
東京都中央区築地5-3-2
電話 03-3545-0131 www.asahi.com

天気	6	9	12	15	18–21(時)		
東京	☀	☀	☀	☀	☾	0	12 / 1
横浜	☀	☀	☀	☀	☾	0	13 / 3
千葉	☀	☀	☀	☀	☁	10	13 / 2
さいたま	☀	☀	☀	☀	☾	0	12 / -1
水戸	☁	☀	☀	☀	☾	10	11 / -1
宇都宮	☀	☀	☀	☀	☾	10	10 / -2
前橋	☀	☀	☀	☀	☾	10	12 / 0
甲府	☀	☀	☀	☀	☾	0	11 / -2
静岡	☀	☀	☀	☀	☾	0	13 / 2
札幌	☁	☁	☁	☁	☁	40	0 / -5
仙台	☀	☀	☀	☁	☁	30	6 / -1
名古屋	☀	☁	☀	☀	☾	0	12 / 4
大阪	☀	☀	☁	☁	☁	0	12 / 5
福岡	☁	☁	☁	☁	☁	10	14 / 5

ライターで放火か

61歳容疑者　燃料？近づく映像

大阪市北区の雑居ビル内のクリニックで17日、24人が死亡した放火殺人事件で、事件後にクリニック内でライターが見つかったことが捜査関係者への取材で分かった。大阪府警は、侵入した男がガソリンのような可燃性の高い液体をまき、ライターで火をつけたとみて調べている。▼31面＝「腕利き板金工」



火災があった雑居ビルの前では、日没後も大勢の人たちが献花に訪れ、手を合わせていた＝19日午後5時27分、大阪市北区、小川智撮影

府警は19日、男を住所、職業不詳の谷本盛雄容疑者（61）と特定したと発表した。殺人と現住建造物等放火の疑いで調べている。谷本容疑者は重度の一酸化炭素（CO）中毒などで重篤という。

火災は雑居ビル4階で発生。火元はクリニック入り口の受付近くとみられているが、事件後に燃え残ったライターが出火元近くで見つかった。府警は谷本容疑者のものとみている。容疑者は搬送された際に着火器具を身につけておらず、ポケットには催涙スプレー2本が入っていた。

谷本盛雄容疑者

捜査1課は18日、クリニック内の防犯カメラの映像を調べ、谷本容疑者とみられる男が両手に紙袋を持って来院した姿を確認。男が受け付けをした後に紙袋を床に置いて蹴飛ばし、漏れ出した液体に向かってしゃがみ込み、手を動かす様子が映っていたという。府警はこの際にライターを使って火をつけたとみている。

男は出火後、逃げるようなそぶりはなく、火に向かっていくような動きを見せていた。液体のそばには暖房器具があったが、出火元には向いておらず、関係が薄いと判明した。

府警によると、ビル火災の30分ほど前に、谷本容疑者が所有する大阪市西淀川区の住宅で放火とみられる火災が起きた。出火直後、付近から自転車で走り去る谷本容疑者とみられる男の姿が、防犯カメラの映像で確認されたという。自転車には紙袋が積まれていた。

約3・5キロ東にあるビルまでの経路上のカメラを府警が調べ、自転車でビル方面に向かう様子が確認された。男がビル前に自転車を止め、大きめの紙袋二つを両手に持ってビルに入る姿も映っていたという。府警はこの自転車を押収した。

府警によると、火災が起きたビルと西淀川区の住宅からはいずれも油分が検出された。ガソリンの可能性があるとみて調べている。

谷本容疑者はこの住宅に最近滞在していたとみられ、液体の入った容器が見つかった。府警は住宅を現住建造物等放火容疑で家宅捜索。住宅内からは谷本容疑者が書いたとみられるメモも見つかり、事件との関連を調べている。

府警は19日、事件で死亡した24人の司法解剖を終えたと発表した。死因が判明した12人全員が、一酸化炭素を吸入したことによる死亡だった。

中国車 日本に攻勢

大阪に高級車販売店

紅旗の主力セダン「H9」。価格は税抜き550万～1150万円＝19日、大阪市浪速区、福田直之撮影

中国の自動車大手のブランドが19日、日本初の販売店を大阪・なんばに開いた。1台1千万円超のものもある高級乗用車を扱う。国産車が強い日本市場に挑む動きは、中国メーカーの勢いを象徴するものだ。テレビやスマホなど多くの分野で「メイド・イン・チャイナ」が存在感を増しており、国内メーカーは厳しい競争を迫られている。

▼2面＝技術でも

国有の中国第一汽車集団の高級ブランド「紅旗（ホンチー）」の販売店では、セダンが展示された。紅旗は国家指導者も乗る車として中国では絶大なブランド力がある。当面はハイブリッド車など計4車種を販売する。来年には電気自動車（EV）のスポーツ用多目的車（SUV）など計5車種を投入する。東京にも出店する予定だ。

第一汽車の本社がある吉林省長春市は、「紅旗は長春と全国人民の誇りだ。日本向け販売の意義は並大抵のものではない」との祝電を寄せた。

競争力増すメイド・イン・チャイナ

日本の乗用車市場における輸入車のシェアは1割未満だ。国内ブランドへの信頼感は高く、韓国メーカーなど撤退したところもある。国内メーカーのある幹部は紅旗の進出について「乗用車はブランドの戦い。本当に乗りたいと思うユーザーがいるかどうかだ」と話す。それでも厳しい市場に挑戦するのは、中国の自動車産業が競争力をつけ始めている証拠だ。EVのバスなど商用車では日本への輸出実績もある。

中国製は安さで評価されてきたが、性能や品質で「メイド・イン・ジャパン」に劣らないものもめだつ。日本の輸入全体に占める中国の割合は2020年に約25％と過去最高水準だ。10年前と比べると衣類が減りパソコンや通信機などが増えている。

（福田直之、北京＝西山明宏）

検査院、二重計上指摘せず

国交省書き換え　把握の上国会報告なし

国土交通省による建設業の基幹統計の書き換え問題では、会計検査院が、受注実績の二重計上や国交省職員の書き換えも調査で把握していたが、9月に提出した国会への報告書では指摘しなかった。検査院は、統計への影響が判断できなかったことなどを理由としている。

この統計は「建設工事受注動態統計」。検査院は厚生労働省の「毎月勤労統計」の不正を受けて、2019年6月から政府統計を調べるなかで、国交省による都道府県への書き換え指示や二重計上を把握した。同省は20年1月、都道府県に書き換え作業をやめるよう指示したが、今年3月までは本省職員が書き換え作業をしていた。

こうした一連の事実を、検査院は調査などから確認。検査院によると、同省から「書き換えをやめ、総務省と協議して調査方法の見直しを検討している」との説明を受け、推移を見守った。今年4月以降は本省での書き換えをやめたことについても、国交省から報告を受けていたという。

検査院が9月に国会に提出した報告書では、①19年12月分以降は書き換えをやめるよう、国交省が都道府県に指示②21年4月分以降は書き換えをせずに集計―と記載。ただ、国交省職員の書き換えや二重計上については指摘しなかった。

検査院は取材に「①と②をしっかり書き分けたことで、国交省が書き換えを続けた経緯を行間に書き込んだつもりだ」と説明。二重計上については「どれだけ統計に影響があるか判断がつかず、国交省の対応を待つしかなかった」とした。

検査院は調査で法令違反などを見つけた場合、「不当事項」として指摘することもできるが、今回は行わなかった。検査院は「国交省から改善したと説明があったため、指摘はしなかった」とした。検査院関係者は「説明不足との批判はあるかもしれないが、会計上の不正は見つかっていないので、確実な事実のみを記載した」と話した。

検査院で省庁の検査を担う部門の元局長の有川博・日大客員教授は「二重計上こそまさに問題の中心。検査院が把握したのであれば、報告書に書き込むべきだった」と指摘。憲法は、国の収入支出の決算を検査院が全て調査すると定めるが、「会計経理の問題から一歩進んで、行政目的が達成できたかどうかまで踏み込むことが、検査院の本来の役割だ」と批判した。

（後藤遼太、浦野直樹）

折々のことば　鷲田清一　2238

負けた人間にしかわからないことのほうが、むしろ人間にとっては大切な問題がある　網野善彦

「一ぺんコケた」者として、己を「反面教師」とし、そこから脱出しようともがくことから始めたと、歴史家はふり返る。敗者は悔しさゆえに、考えられるあらゆる敗因を冷徹に検証するし、また日の当たる場所から外された人びとを背負いつつ、道を探る。社会の血流が詰まった時に別の途を指さしうるのも負けた側の人たちだ。哲学者・鶴見俊輔との対談『歴史の話』から。

2021・12・20

天声人語

ここ2年近くは、体温をはかるのが日課になった。当たり前のことながら、やはり自分は恒温動物なのだと実感する。36度台に収まる安定ぶりに、感動すらおぼえる▼のどに違和感はないか。嗅覚に異常は。コロナ禍は自分の体に向き合う機会にもなった。そんな日々のなか、医師の山本健人さんが著した『すばらしい人体』を手に取った。何げない体の動きのなかに、精巧極まる仕組みがあると教えてくれる▼例えば読んでいる本を左右に細かく揺らしてほしいと著者は書く。読み進めるのはとても無理だ。では頭のほうを揺らしたらどうか。はるかに読みやすいはずだ。耳の奥にある器官が頭の動きを感知し、逆方向に眼球を回転させているという。カメラの手ぶれ防止よりずっと高性能だ▼尾籠な話で恐縮だが、おならを出すのも実はすごいことらしい。近づいてきたものが固体か気体かを瞬時に判別する。そんな肛門の働きがあってこその技という。1本約10キログラムもある足や4～5キロある腕を動かすのに、重さを感じさせない筋肉もなかなかのものだ▼どこかに行くのも誰かと会うのも自分の意思にもとづいている。しかし一つ一つの行動は、意識せずに動いてくれる体の部分部分に支えられている。そう思うと体のあちこちをなでてやりたくなる▼コロナ禍で人間ドックなどを先送りしている人もいるだろう。実はそうでもなかったのかもしれない。来年は受診しようと意思を固めてみる。

2021・12・20

購読・配達 お問い合わせ＝0120-33-0843（7～21時）お近くの販売店 ASA検索 検索　紙面へのご意見・ご質問＝0570-05-7616（平日10～18時、土曜9～17時）

進化を続けるラボ用小型純水・超純水装置
ORGANO オルガノ 総合水処理エンジニアリング

オピニオン＆フォーラム・社説・声
社説　米欧日の金融政策／マグロ漁獲枠の拡大
記者解説　野党共闘　問われる立憲　7.9

新型コロナ　感染者数の詳細　4.30

国内の感染確認	172万9824人	（＋177）
死者	1万8379人	（±0）
世界の感染者	2億7425万23人	（＋58万1709）
死者	535万297人	（＋6120）

サッカー天皇杯　浦和8度目V

サッカー天皇杯全日本選手権で浦和が3大会ぶり8度目の優勝。終了間際の槙野のゴールで、初制覇をめざした大分を振りきる。11.30

10万円　離婚相手に入金の例も

18歳以下への10万円給付。離婚後に子育てしているひとり親ではなく元配偶者側に振り込まれる制度設計に、疑問の声があがる。3

クリスマス前　米国で感染急増

ロイター

米国で新型コロナの感染者が再び急増している。クリスマス前にオミクロン株が流入し、各地でイベントの中止・延期が相次ぐ。4

ドカ雪で立ち往生　防ぐには

「ドカ雪」で、長時間にわたる車の立ち往生が相次ぐ。命にかかわる恐れもあり、国や高速道路各社は新たな取り組みを始めた。28.30

まなび場　天声人語　あの日探訪　22

国際4　囲碁・将棋22
教育19　文化29／小説29
生活26.27　地域25
スポーツ11.12.15　TV・ラジオ21.32

しつもん！ドラえもん　4234　ふゆのスポーツ編

フィギュアスケートの6種類のジャンプのうち、前向きに踏み切るジャンプは何かな。

©Fujiko-Pro　新聞をひらいてこたえをさがしにいこう

4910854872011
00145

修了時に当会「似顔絵師」資格を認定！
通信教育 にがお絵 講座

●描いても、描かれても楽しい！愉快な似顔絵特技が身につく通信講座。
●一流の似顔絵作家が、描き方の基本から個性を上手につかむテクニックまでを伝授。初めての方も安心です。
パンフレットを無料進呈中！
今すぐ検索！ ハッピーゼミ 検索
▼ハガキ・FAX（係名明記）、電話・インターネットでご請求下さい
〒151-8671 東京都渋谷区元代々木町14-3
日本創芸教育 朝日F 779-94係
☎03-3465-5160 FAX 0120-161-418
※電話受付は平日10:00～16:00 www.happy-semi.com/s/061

カミソリはフェザー
フェザーカミソリ
www.feather.co.jp

齋藤孝の冒頭文de文学案内
1分で蓄える知識＆読みどころ
齋藤孝 著　一生モノの本に出会いたければ、著者の魂がこもった冒頭文を読んで読みまくれ！〈冒頭文〉＋〈ポイント解説〉＋〈うんちく〉で自分に合う作品がわかる、齋藤流ブックガイド！　定価1650円

あいつゲイだって
アウティングはなぜ問題なのか？
松岡宗嗣 著　発売即重版！　性的マイノリティ当事者の「性のあり方」を同意なく暴露することが、なぜ命の危険につながるのか？　未だ十分に理解されていない「アウティング」という問題。最初に読むべき一冊！　定価1980円

柏書房
東京都文京区本郷2-15-13
☎03(3830)1891 FAX03(3830)5337
http://www.kashiwashobo.co.jp

今日、一個の人間について何を知りうるか。サルトル最後の著作、いよいよ完結！
家の馬鹿息子 第5巻
―ギュスターヴ・フローベール論（1821年より1857年まで）
鈴木道彦・海老坂武 監訳　澤田直／黒川学／坂井由加里 訳　定価22000円
第1巻13200円　第2巻9900円　第3巻16500円　第4巻16500円　全五巻取り揃え発売中〈内容見本進呈〉

20世紀フランス文学の金字塔
嘔吐 新訳
サルトル著　鈴木道彦訳 ¥2090
※Kindle版も発売中

人文書院 TEL075-603-1344 FAX075-603-1814
京都市伏見区竹田西内畑町〈税込〉
http://www.jimbunshoin.co.jp/

ソ連を崩壊させた男、エリツィン
下斗米伸夫
この男によって世界史的転換が起きた。新史料・回想をもとに描く20世紀最大の激動史＊2860円

ビデオランド
D・ハーバート／生井英考他訳
レンタルビデオ店の創世から終幕、「配信」の現在へと続くもう一つのアメリカ映画史！＊3740円

カリブ海アンティル諸島の民話と伝説
T・ジョルジェル／松井裕史訳
長く仏語圏で読み継がれる、欧州人、黒人奴隷、カリブ族の混交の物語34話【挿絵62点】＊2860円

新型コロナ〈感染ゼロ〉戦略、ニュージーランド【緊急出版】
千種キムラ・スティーブン
迷走する日本との決定的な違いとは？詳細な現地報告＊1540円

作品社 千代田区飯田橋2-7-4 3262-9753（定価税込）

この気持ちは、なんだろう？
答えは風のなか
重松清 著　ミロコマチコ 絵
家族、友達、社会。胸がぎゅっと苦しくなったとき。頭でも、心でも、わからなくても、きみと一緒に考える。
「いいヤツと友達の違いって？」「大人になるって、どういうこと？」
今、目の前にある「問い」と正面から向き合って悩み、共に歩いていく。重松清が贈る10の物語。
朝日出版社　定価1815円（税込）
千代田区西神田3-3-5／03-3263-3321

カニムシ
森・海岸・本棚にひそむ未知の虫
佐藤英文 著　◎大反響　2640円
◉身近にいながら、分かっていない事が多い、英語で「書斎のサソリ」と呼ばれる謎の虫
◉この虫一筋40年のカニムシ博士が初めてまとめた採集・観察記録
◉貴重な個体カラー写真を多数掲載
築地書館 〒104-0045中央区築地7-4-4-201
TEL03-3542-3731 FAX03-3541-5799

ユサブル
http://yusabul.com
Amazon売れ筋ランキング（2020/9/19）第1位 がん・腫瘍
がんが食事で消えた！
四刷出来！
代替療法否定論者の私を変えたがん患者への取材記録
中大輔 著
世界的栄養学者、コリン・キャンベル博士の最新栄養学に基づいたがん食事療法で有名な真柄医師。その治療実例は真実なのか患者に直接取材。患者が日々実践する食事レシピも収録。
●定価1540円（税込）
〒103-0014中央区日本橋蛎殻町2-13-5
TEL03-3527-3669
お求めは最寄りの書店、またはネット書店にて。

東京図書出版
https://www.tokyotosho.co.jp
橋の博物館
吉野川の46の橋梁群は多くの形式の橋を生み、まさに「橋の博物館」と呼ばれる存在である。武市修一 著 1650円
時の壁のはざまで
シニアの起業　ベンチャービジネスを通して夢を追いかけながら一つの生き方を示すシニアにお勧めのエッセー。奈良町亡羊 著 1100円
国家の自覚と国民の責任
「自主独立」精神の乏しい国家は存亡の道を辿る危険性がある。濱田和彦 著 1650円
エピステミック劇場の観客
意識の宿るところ　デカルトの二元論を現代科学の視点から再構築する。八木厚夫 著 1980円
発売 リフレ出版
文京区本駒込3-10-4〈価格税込〉
TEL03-3823-9171 FAX0120-41-8080

ブランドの全体最適が実現する
新刊
The Art of Marketing
マーケティングの技法
パーセプションフロー・モデル全解説
【付録】すぐに実践できるテンプレートダウンロード特典
音部大輔 著
定価：2,640円（税込）
ISBN:978-4-88335-525-9
宣伝会議
東京 大阪 名古屋 福岡 札幌
東京都港区南青山3-11-13 ☎03-3475-3010

「今日のサンヤツ」公開中！ http://book.asahi.com/sanyatsu/ 本欄の書籍をウェブでチェック！

技術でも 気づけば中国製

中国製といえば、かつては「安かろう悪かろう」のイメージだった。いまは性能や品質が向上し、ITや電気自動車（EV）などの成長分野に浸透する。中国に負けじと日本政府も国内メーカーの支援に乗り出すが、「メイド・イン・ジャパン」の復活は簡単ではない。

▼1面参照

EVシフト 一気に

家電席巻 のまれる日本企業

中国第一汽車集団の高級ブランド「紅旗（ホンチー）」の販売店が19日、大阪市にできた。運営会社（兵庫県尼崎市）が紅旗ブランドのPR拠点にする。販売台数などの具体的な目標はないという。「しっかりした走りでデザインもいい」と式典に参加した購入者は語る。来年には中国メーカーが得意とするEVも投入する。SUVの「E―HS9」は1回の充電で460～690キロ走行可能で、価格は税抜き1100万円からの予定だ。

中国は日米欧のメーカーと合弁で自動車工場をつくり、技術を吸収してきた。エンジンに関する技術は遅れていたが、EVに一気にシフトすることで競争力を高めようとしている。

海外への輸出も増やしている。中国自動車工業協会によると、今年1～11月の自動車の輸出台数は約180万台で前年同期の約2倍。輸出先はアフリカや中東などの発展途上国に加え、温暖化対策を重視する欧州にも広がる。EV大手の比亜迪（BYD）はノルウェーに輸出を始めた。走行距離などの性能で、日米欧のEVを上回るものも登場している。

日本にはEVの商用車を輸出している。BYDは12月1日時点で、累計55台のEVバスを日本に納入した。2030年に4千台の販売をめざす。物流会社でも中国製のEVトラックが導入され始めている。

EVは構造がシンプルで部品数が減り、車が「家電化」するとも言われる。テレビなどの家電の分野では中国製品が席巻している。

国内初のカラーテレビを開発した東芝は、テレビ事業を中国家電大手の海信集団（ハイセンスグループ）に18年に売却した。いまはハイセンス側が95%、東芝が5%を出資する「TVS REGZA」が、レグザブランドで生産・販売している。ハイセンスは自社ブランドも日本国内で売り出しており、東芝が培った画像処理の技術などを取り込んでシェアを伸ばす。

パナソニックも、中国家電大手のTCL集団などに低価格帯のテレビ生産を委託する見通しだ。

かつて日本の家電は高品質が評価され、世界中で売れていた。中韓メーカーにシェアを奪われ、国内電機メーカーの収益は悪化。事業ごと中国企業などに売る動きが相次ぐ。

パソコンでは世界最大手の中国の聯想集団（レノボ・グループ）が、国内大手2社の事業を傘下に収めている。

冷蔵庫や洗濯機といった白物家電でも中国メーカーが世界的に主導権を握る。

中国製品はスマホでも世界シェアを伸ばす。日本も中国からの輸入品のトップはスマホや携帯電話などの通信機だ。

（神山純一、鈴木康朗）

中国からの輸入の変遷　財務省貿易統計から

	2010年 総額 13兆4130億円	2020年 17兆5077億円
1位	衣類 1兆9131億円	携帯電話など通信機 1兆9504億円
2位	パソコンなど電算機 1兆1010億円	パソコンなど電算機 1兆8898億円
3位	AV機器 1兆496億円	衣類 1兆4746億円
4位	携帯電話など通信機 7760億円	繊維製品 8498億円
5位	金属製品 3833億円	AV機器 7558億円
6位	繊維製品 3672億円	金属製品 6147億円

(上)阪急バスが導入した中国メーカーの比亜迪（BYD）のEVバス　(下)DJIのドローン「ファントム4」

ドローン 半導体 人工知能

有望分野 国策で集中支援

中国製品が世界をリードする分野もめだつ。その一つがドローンだ。06年の設立で深圳市に本社があるDJIは、世界シェア7割を占めるとされる。日本でも災害現場の情報収集や農薬散布などに使われている。

高い技術力で中国を代表するハイテク企業となったDJIは、米国から警戒されている。米財務省は16日、DJIなど8社を「中国軍産複合体」と認定し、「生体認証技術による監視・追跡を積極的に支援している」として、米国からの投資を禁じる対象にした。

中国政府は国策として、日米欧に負けないメーカーを育てようとしてきた。DJIもその一つだ。半導体やEV、人工知能（AI）などの有望分野を政府が選び集中的に支援している。

政府が関与するファンドから資金を出したり、特許の出願件数に応じて補助金を用意したりと、やり方は様々だ。

補助金の対象から外国企業を事実上排除するような事例もあった。公正な競争を妨害する補助金などは、世界貿易機関（WTO）のルールで禁じられている。日米欧はルールを守るよう繰り返し求めているが、中国政府は十分には応じていない。

（北京＝西山明宏）

日本勢防戦 税投入は失敗続き

国内の自動車や電機メーカーなどは、中国勢との競争が避けられない。技術力で負けないように研究開発に力を入れるが、IT分野などでは巨大になった中国メーカーに押され気味だ。日本政府は税金も使って支えようとしているが、これまでは失敗続きで、うまくいくとは限らない。

経済産業省などは「日の丸半導体」を担う企業にすべくエルピーダメモリを支援したが12年に破綻（はたん）した。「日の丸液晶」のメーカーになると期待した「ジャパンディスプレイ」（JDI）は経営難だ。

経産省はこれまでの支援が「小規模・単発・短期」だったため、十分な成果が上げられなかったと主張。デジタルやグリーン（脱炭素）といった分野に「大規模・長期・計画的」に税金を投じる方針だ。

重要性が増す半導体では、台湾積体電路製造（TSMC）が主導する熊本工場の建設に約4千億円を出そうとしている。先端半導体の技術開発や、EVに欠かせない蓄電池産業にも補助金を準備する。

中国経済に詳しい日本総研の野木森稔・主任研究員は、家電やEVで中国勢は力をつけているが、日本勢が全て負けているわけではないと指摘する。「最終製品では中国勢が優位だが、部品は日本製であることも多い。商品から日本のブランドが消えていくのは寂しいが、部品などで日本の技術を生かしていくやり方もある」と述べる。

（平林大輔）

いちから わかる!

フィギュアスケート、五輪代表はどう選ぶの

フィギュア男女シングルの五輪代表

2006 トリノ　男子 高橋大輔　女子 荒川静香(金) 村主章枝、安藤美姫

2010 バンクーバー　男子 高橋大輔(銅) 織田信成、小塚崇彦　女子 浅田真央(銀) 安藤美姫、鈴木明子

2014 ソチ　男子 羽生結弦(金) 町田樹、高橋大輔　女子 浅田真央、鈴木明子、村上佳菜子

2018 平昌　男子 羽生結弦(金) 宇野昌磨(銀) 田中刑事　女子 宮原知子、坂本花織

男女3人ずつ。大会成績や世界ランクから総合的判断で

コブク郎　北京五輪フィギュアスケートの代表選手は、いつ決まるの？

A　23日から始まる全日本選手権が五輪代表の最終選考会を兼ねているんだ。男子と女子、ペア、アイスダンスが計4日間あり、26日夜に日本代表が発表されることになっている。

コ　どうやって決めるのかな？

A　日本スケート連盟が基準を発表しているよ。日本は昨季の世界選手権の成績などに基づいて、男女それぞれ3人ずつ出られるんだ。まず1人目は、全日本の優勝者が選ばれる。

コ　残りの2人は？

A　2人目は全日本の2、3位と、グランプリ（GP）ファイナルへの出場権を得た選手、国際スケート連盟（ISU）のシーズンベストスコア上位3選手の中から選ばれる。3人目は全日本終了（しゅうりょう）時点の世界ランキングの上位者などから総合的な判断で決まる。

コ　だれが有力なの？

A　新型コロナウイルスの変異株「オミクロン株」の感染拡大で中止になったGPファイナルの出場権を得ていた男子の鍵山優真（かぎやまゆうま）選手と宇野昌磨（うのしょうま）選手、女子の坂本花織（さかもとかおり）選手だね。

コ　五輪2連覇中の羽生結弦（はにゅうゆづる）選手はどうなの？

A　今季はけがで大会に一度も出ていないけど、実績があり、世界ランクも日本の中で2番手だ。有力なことは間違いない。

コ　女子は？

A　混戦模様だ。昨年の全日本女王の紀平梨花（きひらりか）選手もけがで今季の試合に出ていない。回復具合が気になるところだね。

コ　ペアとアイスダンスはどうかな？

A　それぞれ1組ずつ出られる。ペアは三浦璃来（みうらりく）選手、木原龍一（きはらりゅういち）選手組が内定している。アイスダンスは村元哉中（むらもとかな）選手、バンクーバー五輪男子シングル銅メダルの高橋大輔（たかはしだいすけ）選手組が、小松原美里（こまつばらみさと）選手、尊（たける）選手組らと争うよ。

（岩佐友）

2021・12・20　■質問のテーマを募っています。あて先は wakaru@asahi.com

ひと

伊豆のアトリエで全国の列車を描いた絵本作家

鈴木（すずき）　まもる さん(69)

身近な普通列車から特急、新幹線、貨物まで、JRも私鉄も、延べ550以上の列車を1冊の絵本に描いた。今秋出版された「せんろはつづく にほんいっしゅう」。季節限定を除き各地の列車が網羅されているが、描いたのはすべて伊豆半島にあるアトリエだ。

2003年に「せんろはつづく」シリーズを始め、人気を博した。「国内の列車を全部描こう」と思い立ったのは、コロナ禍がきっかけ。外出自粛が求められた子どもたちに、各地の暮らしと旅の楽しさを感じられる絵本を届けられないか。時刻表を手に本やインターネットで列車を調べ、日に数両ずつ描き進めた。

新幹線の連結をありえない組み合わせで描いて指摘を受け、「つばさ」を「こまち」に描き換えたことも。完成に約7カ月かかった。こだわりは単なる列車図鑑にしないこと。ネットで線路の周りの景色も確かめ、描きこんだ。

あの列車にはどんな人が乗っているのか、あの場所に行くにはどうしたら。子どもたちが想像の翼を広げ、コロナ終息後に絵本を手に出かけてくれたらと願う。「列車は、遠くに行きたいという本能をかなえてくれる存在です」

国内外の鳥の巣を収集し、形態や材料を研究する第一人者としても知られる。「列車も鳥の巣も、生きるために創造されたもの。絵本でも、生きることを描きたいのです」

文・写真　石川春菜

いろいろなモノを手放すことで自信に満ち溢れた人間になれる――
ナマケモノのように生きたい

韓国大人気エッセイ初翻訳!
ジンミニョン 著　9784866673202 1,540円

知っているようで知らない意外な知識が満載！

ビジネスエリートが知っている教養としての日本酒
●冬ならではの燗のつけ方、おとその味わい方
●より美味しく感じるための飲む順番とは？
●「あらばしり」「なか」「せめ」ツウなら知っておきたい日本酒用語
友田晶子 著

売れてます! Amazon 日本酒部門 2020.12.28～2021.1.5 2021.1.24～2.2 1位
伊藤忠商事元会長 小林栄三氏推薦!
9784866672335 1,760円

ビジネスエリートが身につける教養 ウイスキーの愉しみ方
●バーでかっこよくウイスキーを注文する方法
●絶妙においしいハイボールの作り方
●「ミスト」「トワイスアップ」「前割り」奥深い飲み方のバリエーション
橋口孝司 著

売れてます! Amazon ウイスキー部門 2021.1.18 1位
太田和彦氏推薦!
9784866672502 1,760円

あさ出版　〒171-0022 東京都豊島区南池袋2-9-9 http://www.asa21.com
※定価は税込み価格です。電子書籍も発売中! ご注文はお近くの書店または、TEL.0120-29-9625

日本評論社 新刊のご案内　※表示価格は「税込価格」です。図書目録贈呈A係まで　https://www.nippyo.co.jp/

こころの科学 No.221
特別企画 解離に出会うとき 兼本浩祐[編]
一般的な心性として語られることもあれば、病的な現象として扱われることもある解離。その広がりと奥行きをさまざまな角度から考える。
解離という現象…王 百慧・黒木俊秀 ほか／さまざまな解離…香山リカ ほか／臨床の現場から…野間俊一・岩宮恵子ほか【新連載】つながる気持ちはどこへ行く？ 思春期の生きづらさとSNS(1)…関 正樹 ●1,496円

数学セミナー 1月号
特集 計算理論から量子計算理論へ
本年度のアーベル賞はロヴァースとヴィグダーソンが、京都賞はヤオが、計算理論の業績にて受賞した。今回は、各氏の業績と、そこから進展した量子計算理論の話題を紹介する。 ●1,199円

法学セミナー 1月号
特集 応用科目へのいざない
基本7科目の学修をひと通り終えた読者に向けて、それらと連関し、つぎに学ぶべき法律科目のおもしろみ・醍醐味を伝える。消費者法…川和功子／労働法…國武英生／知的財産法…金子敏哉／環境法…大塚 直／社会保障法…丸谷浩介／租税法…渡辺徹也／倒産法…金 春／経済法…東條吉純 ●1,540円

法律時報 1月号
特集 福祉行政の現代的展開 ―「ソーシャルワーク」が提起する法的論点
社会福祉は地域社会との連携を通じ支援を実現するという新たな動きを見せている。変革する福祉行政のあり方を法的に検討する。【座談会】飯島淳子・井手英策・菊池馨実・西村 淳・山本龍彦・笠木映里
12月25日発売 ●1,925円

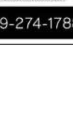
第64回 日経・経済図書文化賞 W受賞

子育て支援の経済学　山口慎太郎[著]
多くの人が働き方や家族のあり方を模索するいま、必要なのは「次世代への投資＝子育て支援」。そのエビデンスを、この一冊に凝縮！ ●1870円
最後通牒ゲームの謎 進化心理学からみた行動ゲーム理論入門　小林佳世子[著]
見知らぬ人に、なぜ親切にしてしまうのか？ 数百もの実験から見えてきた、人間行動の不思議に迫る！ ●2090円

ことばの数理千一夜 ことばの仕組みとパズルと数学と　小谷善行[著]
音声認識や自動翻訳などのAI（人工知能）につながる「ことばの仕組み」の基礎や考え方を、数理とパズルの視点で紹介。 ●2420円

児童養護施設で暮らすということ 子どもたちと紡ぐ物語　楢原真也[著]
家族と離れ、傷つきを抱えながらも懸命に生きる児童養護施設の子どもたち。その心の機微や輝き、傍らで支える職員の思いをあたたかな筆致で描く。

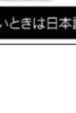
●1980円

法廷から見た人と社会 ロシア・ポーランド・韓国・ベトナム　小森田秋夫[著]
比較法やロシア・東欧法を研究する著者が、4か国の法廷を訪ねて観察した裁判傍聴記。

●3740円

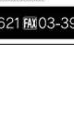
比較政治学方法論批判　大木啓介[著]
比較による政治認識が従来どのように捉えられてきたかを俎上に載せ、比較方法の可能性と限界を批判的に吟味する政治学研究書。 ●5500円

日本社会主義思想史序説 明治国家への対抗構想　大田英昭[著]
日本における社会主義思想の受容の源流を自由民権期に探り、それがもたらした帝国主義批判の思想と運動の発展を精緻に考察する。 ●4730円

原爆 捨てられない記憶と記録　佐々木猛也[著]
廣島原爆の歴史の中に生きてきた弁護士が、その実相と訴訟活動を通して核兵器禁止条約批准と廃絶を説く。 ●4180円

線形代数と数え上げ 増補版　髙﨑金久[著]
線形代数の道具を駆使し、数え上げ問題を通して代数的組合せ論へと誘う。新たに幅広い応用をもつ「フック公式」を増補した。 ●3190円


宇宙論I 宇宙のはじまり 第2版補訂版　シリーズ 現代の天文学 第2巻　佐藤勝彦・二間瀬敏史[編]
宇宙論を学ぶ教科書の決定版。ヒッグス粒子の発見、重力波の直接観測など近年進展した内容を加え、充実を図った。 ●2860円

6つの物語でたどるビッグバンから地球外生命まで 現代天文学の到達点を語る　マシュー・マルカン、ベンジャミン・ザッカーマン[編] 岡村定矩[訳]
村山斉教授推薦!
宇宙の起源と進化の最新の話題を、最もふさわしい著者6人が、いきいきと語る。豊富な訳注で、その魅力を余すところなく伝える。 ●2750円


〒170-8474 東京都豊島区南大塚3-12-4 ☎03-3987-8621 FAX03-3987-8590 ※書店にないときは日本評論社サービスセンター ☎049-274-1780 FAX049-274-1788まで

香港議会 親中派一色に

選挙制度改変 民主派排除 低い関心

香港で19日、立法会（議会、定数90）選挙の投票があった。政府に批判的な民主派候補はおらず、親中派が圧倒的多数となるのが確実だ。親中派が推薦し、民主派だと自称する中間派の候補者は「飾り物」と批判されており、議会による政府へのチェック機能は有名無実化する可能性が高い。

チェック機能失う

19日昼、繁華街の銅鑼湾（コーズウェイベイ）は、香港名物のトラム（路面電車）や2階建て路線バスに乗る人でごった返していた。この日は政府が市民に投票を促すため、公共交通機関を無料にしていた。

親中派や中間派陣営が投票日もビラ配りを続けたが、市民の関心は低い。恋人とクリスマスプレゼントを買いに来た男性会社員(29)は、「（投票には）行かないよ。親中派しか当選しないことが事前に分かっているから」という。

香港メディアは、交通費が無料となり、レジャーに出かける人が多かったと報じている。前回2016年に約58％だった直接選挙の投票率は、午後6時半時点で24・99％にとどまる。しらけムードが広がる最大の要因は、事前に当選者が親中派ばかりとなることが分かっていたからだ。

もともと香港は、世論調査でも平均して6割程度が民主派支持とされてきた。しかし民主派の元有力議員は香港国家安全維持法（国安法）違反などの疑いがかけられて投獄。中国政府の主導で改変された選挙制度は、民主派を実質的に排除する仕組みになった。

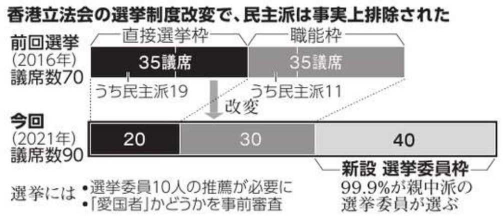
制度改変後は、親中派が99・9％を占める選挙委員（1500人）から10人の推薦を得なければならず、中国共産党のもとでの統治を認めた「愛国者」かどうかを事前に審査されるようにもなった。

このため民主派政党は「選挙に正義はない」（民主党）として候補者の擁立を見送った。その結果、当局が立候補を認めた153人のうち、約140人が親中派、残る十数人が「民主派」や「独立派」などを名乗る中間派に。親中派候補の選対幹部は「民主派を名乗る中間派にも、中国政府が10人の推薦人が得られるよう裏でお膳立てしている」と明かす。

一般市民の有権者が投票できるのは、直接選挙枠の20議席のみ。しかも、本来の民主派候補はゼロ。過去の選挙も取材してきた香港人記者は「もはや選挙とは言えない」とあきれる。

投票は19日午後10時半に締め切られ、即日開票されるが、全90議席の圧倒的多数を親中派が占めるのは確実だ。中間派について、親中派の選対幹部は「親中派の組織票の一部を動かすことで、数人当選する可能性がある」と話す。

ただ、今後の立法会の大勢には影響はない。今回棄権した女性会社員(39)は「中間派が政府のお墨付きを得て当選しても、政府にとって親中派以外もいることを示すお飾りの『花瓶』にすぎない」と憤る。（香港＝奥寺淳）



投票所前で抗議する民主派政党のメンバー＝AFP時事。香港でこうした光景はほとんどみられなくなっている

10万円 ひとり親の困惑

元夫の口座に振り込まれるケースも

18歳以下の子どもへの10万円給付を、離婚して子育てしているひとり親が受け取れず、子育てしていない元配偶者に渡ってしまう――。そんな国の制度設計に、当事者が困惑している。支援団体からは対応を求める声があがる。

「10万円が振り込まれるのは、9月時点の児童手当の振込口座になります」

愛知県内のある市に住むひとり親の女性(27)は、市の担当者の説明にいまも納得がいかない。

10万円給付は、中学生以下に対しては児童手当の枠組みを使い、その振込先口座に入金される。女性は8月末に離婚し、小学2年と3歳の姉妹を1人で育てている。元夫の口座だった児童手当の振込先を、自分の口座に変えたのは9月半ば。それが適用されたのは10月分の手当からだ。

市のホームページに、10万円給付の対象者には今月8日付で案内文を送ったと書いてあった。1週間たっても届かない。振込先が元夫の口座のままなのではと思い、16日に電話で問い合わせた。市の担当者は「変更できない」と言い、「（元夫に）10万円を渡すように頼んで下さい」とも。「頼める関係性なら離婚していない」と女性は憤る。

女性が住む市の担当者は、朝日新聞の取材に「国から9月時点の口座と明示されており、かわいそうだが、どうしようもない」。同様の問い合わせが複数寄せられているという浜松市の担当者も、「国の制度なので、自治体が勝手に変えることは難しい」と言う。

今回、児童手当の枠組みを使うのは、対象者や振込先口座を各自治体がすでにリスト化しており、申請なしで給付できるためだ。昨年春の「1人一律10万円」では、振込先を郵送やネットで申請させたことで給付が遅れ、批判を浴びた。内閣府の担当者は「今回は特に迅速性を考慮した」と説明する。児童手当の対象になっていない高校生は、今回も申請が必要になる。

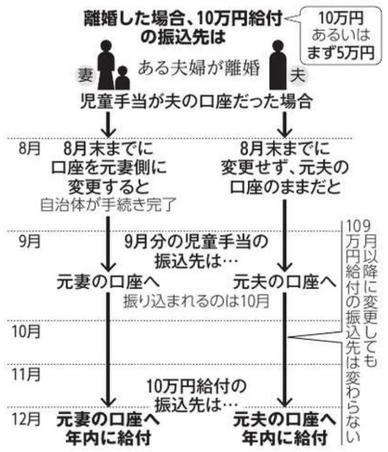
児童手当は原則年3回、4カ月分の後払い。直近では10月に、6～9月分が振り込まれた。児童の生計維持者が申請、受給することになっており、ふたり親家庭では夫のことが多い。離婚して元妻が子どもを育てる場合、口座の変更を自治体に届ける必要がある。

「子どもへの10万円」実施が決まったのは11月。内閣府は直近10月に給付された9月分の児童手当リストを使うことにした。リストが確定した8月末までに離婚に伴う口座変更が済んでいないと、元夫の口座に10万円が振り込まれる。

ひとり親を支援する「シングルペアレント101」（静岡市）の田中志保代表は「養育していない人に振り込まれるなら、何のための給付金か」と疑問視。「しんぐるまざあず・ふぉーらむ」（東京都）の赤石千衣子理事長も、迅速な給付をめざしたことは評価しつつ、「一番困っている層に届かないのは問題だ」と指摘する。離婚から間もないほど、住まいや仕事が不安定な可能性も高い。

17日の参院予算委で、与党議員がこの問題への対処を求め、野田聖子地方創生相は「ひとり親などに、地方創生臨時交付金を活用することは可能」と応じた。10万円給付の仕組みは変えず、自治体が交付金で対応することを促した形だ。

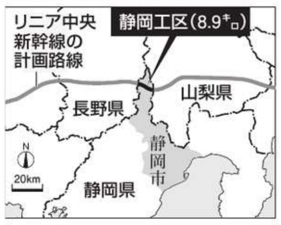
赤石さんは「当事者が救済されるかは自治体の意向次第になる。政府としての対策を示してほしい」と話した。（松山紫乃、山本知佳）



リニア静岡工区 国「丁寧に地元協議を」

JR東海に行政指導へ

未着工のリニア中央新幹線静岡工区をめぐり、科学者らでつくる国の有識者会議は19日、静岡県が懸念する大井川の流量の減少について、十分な対策をとれば中下流域への影響は抑えられるなどとする中間報告をまとめた。報告を受け、国土交通省は近くJR東海に対し、地元と丁寧に協議を進めるよう行政指導する方針だ。法令違反などがない中で異例の指導となる。



■有識者会議 中間報告の要点

- トンネル工事で出た湧き水を全量大井川に戻せば、中下流域の河川の流量は維持される
- 工事による中下流域の地下水量への影響は、季節変動などと比べてきわめて小さいと推測
- ＪＲ東海は、水資源に対する地域の不安や懸念を払拭するよう真摯な対応を継続すべきだ
- ＪＲ東海は、不測の事態に備えてモニタリングなどを適切に実施し結果を地域と共有すべきだ
- 工事による南アルプスの生態系への影響や、影響を抑える方策も有識者会議で議論する

「流量 影響抑えられる」報告

JR東海は品川―名古屋間の2027年の開業を目指していたが、静岡県は、トンネル工事で湧き出た地下水が流出することで、生活を支える大井川の水が減ることを懸念し、県内での着工を認めていない。

報告では、工事で出た湧き水を導水路ですべて川に戻せば、中下流域の流量は維持されると結論づけた。静岡県は工事中に湧き水の一部が山梨県側に流出することを懸念していたが、有識者会議は、山にたまっている豊富な地下水に補われると分析した。

一方、大井川流域の住民が水不足で苦労した歴史や、これまでのJR東海の説明では地元の納得を得られなかった経緯もふまえ、「地域の不安や懸念が払拭（ふっしょく）されるよう、真摯（しんし）な対応を継続すべきだ」と指摘。流出した湧き水を大井川にすべて戻すための具体的な方策について、JR東海が静岡県や関係市町と協議するべきだとした。

また、解析には不確実性があり、突発的な湧き水などに備えて地下水などをモニタリングし、データを公開して透明性を確保することもJR東海に求めた。

報告をふまえ、斉藤鉄夫国交相は21日にJR東海の金子慎社長と面会し、地元の心情に寄り添った対応をするよう指導する方針だ。

静岡県の難波喬司副知事は19日の会議後、「我々が懸念していたところは十分反映していただいた」と評価する一方、「JR東海への地域の信頼は低い」として、丁寧に説明するようくぎを刺した。

JR東海の宇野護副社長は「真摯に対応してきたという気持ちは変わっていない。静岡県と相談しながら、地域の不安や懸念をできるだけ払拭したい」と述べた。

有識者会議は今後、工事でトンネル周辺の地下水や河川の水が減ることで、南アルプス山域の生態系にどのような影響があるのかや、影響を抑える方法を議論する。静岡県はこの議論もふまえて着工を認めるかの判断をする見込みで、開業の時期は依然不透明だ。（磯部征紀、今泉奏、高木真也）

人件費など0.43％プラス

診療報酬 全体はマイナス

政府調整

来年度予算案編成の焦点となっている診療報酬について、政府・与党は19日、来春の改定で医師らの人件費などにまわる部分を0・43％引き上げる方向で最終調整に入った。一方、薬価部分は市場価格を踏まえて引き下げ、診療報酬全体としてはマイナス改定とする。増加傾向にある医療費を抑える方針だ。

2年ごとに見直される診療報酬は診療や検査、投薬など医療サービスの対価として、医療機関に支払われる。人件費などの改定幅をめぐっては、0・5％以上のプラスを求めた厚生労働省と、0・3％程度に抑えたいとする財務省の主張が対立。19日に岸田文雄首相が首相公邸で鈴木俊一財務相、後藤茂之厚生労働相と面談し、首相裁定での決着となった模様だ。

今回の改定では菅義偉前首相が進めた体外受精などの不妊治療への公的保険適用や、岸田首相の肝いり政策の看護職員の賃上げが報酬の押し上げ要因となった。この二つによる押し上げ幅は0・4％程度とみられ、そこからさらに上積みするか、逆にほかの部分で削るかで議論されてきた。

不妊治療や看護職員の処遇改善を除く分野では、新型コロナの病院経営への影響が焦点となった。財務省は新型コロナウイルス対策の補助金もあって病院経営が全体としては黒字を保っていることなどから、マイナス改定を主張。一方、日本医師会はコロナ禍の対応や受診控えで医療機関の経営が不安定化しているとして、「ちゅうちょなくプラス改定」と主張してきた。

首相動静 19日

【午前】公邸で過ごす。

【午後】0時58分、磯崎仁彦官房副長官。3時34分、後藤茂之厚生労働相、厚労省の浜谷浩樹保険局長。49分、鈴木俊一財務相、財務省の矢野康治事務次官、茶谷栄治主計局長。4時13分、鈴木財務相、後藤厚労相、財務省の矢野事務次官、茶谷主計局長、浜谷保険局長。55分、後藤厚労相、厚労省の吉田学事務次官、佐原康之健康局長。5時32分、秋葉剛男国家安全保障局長、森健良外務事務次官入る。45分、経済産業省の広瀬直経産審議官、松尾剛彦通商政策局長加わる。58分、全員出る。

この2冊が、人生を変える

年末年始に読むなら『歎異抄』

「苦しくても、なぜ生きるのか」この問いに答えた古典が『歎異抄』です。

大反響の入門書

歎異抄（たんにしょう）ってなんだろう

新刊

高森顕徹 監修 高森光晴・大見滋紀 著

『歎異抄』の全体像が、例え話でわかる

古文、歴史、仏教の知識ゼロから理解できる

◎群馬県 83歳・女性
自分に分かるか、不安でした。でも、買いました。びっくりしました。読みやすく、分かりやすく、興奮しながら読んでいます。人生には、いろいろありましたが、元気になりました。

◎岐阜県 62歳・男性
本書は「はじめての人」向けに書かれたと聞いて、手に取ってみました。とても分かりやすく、例え話も現実の私たちの生活に即していると感じました。
図なども使い、さらに分かりやすく説明されており、入門書として最適と感じました。高齢者には文字も大きく見やすいのもうれしいと思います。

試し読みができます
1,760円(税込) 四六判上製 296ページ 978-4-86626-071-6

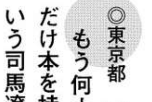
生涯に一度は読みたい『歎異抄』

『歎異抄』には、親鸞聖人と弟子の対話が記されています。

大きな文字で読みやすい

こころ和むサクラの写真

歎異抄（たんにしょう）をひらく



高森顕徹 著

『歎異抄』の原文と、わかりやすい意訳

間違いやすい部分を詳しく解説

◎東京都 70歳・男性
もう何十年も前に、「無人島に一冊だけ本を持っていくなら歎異抄だ」という司馬遼太郎の言にふれて、人生、ある時期に達したら『歎異抄』を読みたいと、ずっと思っていました。私のあこがれの書でした。

◎熊本県 45歳・女性
入院中に、友人からいただきました。絶望の中、先を考える力がなくなった時に、読みました。不思議でした。本当の桜の花が心の中に見えました。何回か読むのをやめましたが、やっぱり読みました。すると、桜が咲きます。不思議。生きていることを感じています。

試し読みができます
1,760円(税込) 四六判上製 360ページ 978-4-925253-30-7

ご自宅にお届け希望の方は 0120-975-732 (通話無料) 平日・午前9時～午後6時 (土休日は 0120-276-146 へ 午前9時～午後6時)

1万年堂出版 〒101-0052 東京都千代田区神田小川町2-4-20-5F https://www.10000nen.com/

全国の書店で販売中

クリスマス目前 感染急増

米国で新型コロナウイルスの感染者数が再び急増している。11月下旬の感謝祭に伴う連休で人の移動が活発になり、そこに変異株「オミクロン株」の感染が重なった。クリスマスを目前に控え、さらなる感染拡大が懸念されている。

クリスマスを目前に控えた18日、米ニューヨーク・マンハッタンの百貨店ではマスクを着けた人々が買い物をしていた＝ロイター

米国 検査に行列 公演中止相次ぐ

今月17日、金曜日の米ニューヨーク・マンハッタン。サンタ姿の男性がベルを鳴らし、木々は電飾で彩られている。目抜き通りを500㍍ほど歩くと、新型コロナ検査のためのテントが11張りあった。そのすべてで行列ができている。

マーケティング会社勤務のサム・ションフェルトさん(23)は、1時間以上待って検査を受けた。知人が感染したという。「陽性ならスーパーに買い物にも行けない。ただただ怖い」

ニューヨーク市では検査を希望する人が増えている。6日には1日当たり10万件を突破。陽性の割合も高い。11月上中旬は7日間平均で1％台だったが、今月14日に5％を超え、さらに高まり続けている。

そんな中で16日には、市から検査態勢のさらなる強化が発表された。また、市はマスク100万枚、家庭でできる検査キット50万個を配布するという。

影響は各所に出始めている。2016年にトニー賞11部門を受賞したミュージカル「ハミルトン」は17日の公演を中止した。ワクチン接種者の「ブレークスルー感染」が確認されたためという。劇場が並ぶブロードウェーの業界団体によると、15日は5公演、16日は6公演が中止された。

メトロポリタン歌劇場は来月17日から、スタッフや観客にワクチンのブースター接種を義務づける。米プロフットボールリーグ（NFL）は17日、18～19日に予定されていた3試合をそれぞれ2日間延期すると発表した。NFLでは選手や関係者の感染が相次ぎ、11月末から今月11日までに計108人に陽性反応が出た。

米ニューヨーク州にあるコーネル大学では4日間で約1千人の感染者が出たという。大学は期末試験をオンラインで実施することを決めた。

感染者 2週間前より25％増

米疾病対策センター（CDC）によると、米国内の16日の新規感染者数（7日間平均）は約12万人で、2週間前に比べて約25％増えた。今年1月には約25万人（同）となる日もあったが、春から初夏にかけて減少。デルタ株が広まった9月に約16万人と再燃したが、その後はいったん10万人を下回っていた。

米国内の今月11日時点でのオミクロン株の割合は約3％だが、すでに39州で感染者が確認されている。CDCのワレンスキー所長は「オミクロン株は急速に増えていて、数週間で最も多い変異株になるだろう」と語る。（ニューヨーク＝藤原学思、ワシントン＝合田禄）

オミクロン株 89カ国で確認

世界保健機関（WHO）はオミクロン株について、18日、感染が確認された国が89カ国（16日現在）に上ると発表した。市中感染が起きている国々ではデルタ株をしのぐ速さで感染が広がっており、感染者について「1・5～3日で倍増している」との見解を示した。WHOは「多くの医療機関が急速に逼迫（ひっぱく）する恐れがある」と警告した。

■世界の新型コロナ感染者（12月19日午後5時現在）

	感染者	死者
米国	5077万7087	80万6302
インド	3473万3194	47万7158
ブラジル	2220万4941	61万7395
英国	1134万3594	14万7634
ロシア	1000万9866	29万0340
トルコ	915万6179	8万0244
フランス	868万1667	12万2403
ドイツ	681万3287	10万8238
イラン	616万9011	13万1033
スペイン	545万5527	8万8708
インドネシア	426万0380	14万3998
フィリピン	283万7555	5万0675
韓国	56万5098	4722
シンガポール	27万5655	810
中国	11万2879	4849
日本	172万8880	1万8375
世界計	2億7425万0023（＋58万1709）	535万0297（＋6120）

感染者の多い10カ国と、日本と往来の多い国。米ジョンズ・ホプキンス大の集計から。カッコ内は前日比。日本の数字は集計方法が異なるため、1面・社会面と一致しない

「日米、絆深める」 次期駐日大使が投稿

米国のラーム・エマニュエル次期駐日大使が18日、ツイッターへの投稿で「日米両国は共通の課題に直面している。日米両国の絆を深めるため、休むことなく仕事に取り組む」と職務への意欲を見せた。

エマニュエル氏の人事は、18日未明の上院本会議で、賛成48、反対21の賛成多数で承認された。民主党議員3人が人事案に反対する一方、共和党議員8人が賛成に回った。エマニュエル氏は、自身の人事が超党派の支持を得たことに感謝を示したうえで、「60年間に及ぶ日米同盟は、平和と安定を促進する。最も重要なのは、（日米同盟は）我々の共有する民主的な価値観を強化していることだ」と強調した。（ワシントン）

英国 首都「重大事態」宣言

英国の保健当局は18日、新型コロナウイルスの新たな変異株「オミクロン株」の1日当たりの新規感染者が過去最多の1万59人となり、累計2万4968人になった、と発表した。首都ロンドンでは、カーン市長が医療機関への負担が増えているとして「重大事態」を宣言した。

ロンドン市内を走る人力車の運転手もマスクをしていた＝18日

オミクロン株猛威…でも街にぎわい

オミクロン株がロンドンの新規感染に占める割合は13日の発表で44％だったが、18日に83％を超えた。

新型コロナ全体では、英国の新規感染者は18日だけで9万3418人。昨年のパンデミック開始以来で最悪の水準が続いている。

カーン市長は18日、医療関係者の欠勤も急増中だとして重大事態の宣言に踏み切った。医療機関や危機対応の部署を対処に専念させることができるという。

政府のウィッティー首席医学顧問は15日の会見で、同居人以外との不要不急な集まりを避けるよう呼びかけたが、クリスマスシーズンで街はにぎわっている。

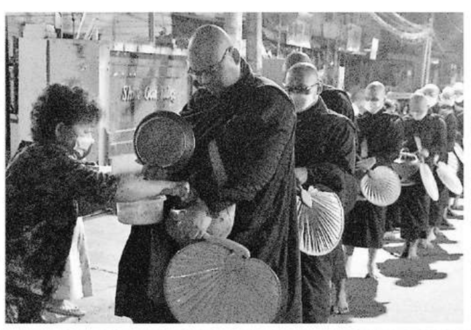
18日夕、ロンドン市内の大通りは買い物客らでいっぱいになっていた。飲み物の買い出しに来ていた男性ドーセットさん(39)は「今年は（我慢した）昨年の分も楽しむ。隠れてパーティーを開いていた政府からのメッセージに従う人などいないだろう」。政府が行動規制を呼びかけた昨冬、首相官邸などでクリスマスの集まりを開いた疑惑が浮上しており、批判が渦巻いている。

一方、オランダでは19日から、スーパーや薬局などを除く商店の営業を商品の受け取りに限り、飲食店も持ち帰りだけにする「ロックダウン」に入った。少なくとも1月14日まで続け、クリスマスや年末年始での感染防止をはかる。（ロンドン＝金成隆一、ブリュッセル＝青田秀樹）

傷つくミャンマー 悩む僧侶

政治との距離 難題

国軍トップと面会 SNSで非難


托鉢（たくはつ）のため朝早くから街を歩く僧侶＝11月20日、ヤンゴン、福山亜希撮影

国軍がクーデターで権力を握り、多くの市民が犠牲になっているミャンマーで、僧侶たちの存在が市民の心のよりどころになっている。国民の約9割を占める仏教徒にとって、尊敬の対象である僧侶との触れ合いは「心の平和」を取り戻す数少ない機会だ。ただ、国軍と武力闘争を続けている一部の市民からは、信仰に頼る姿勢に批判の声も上がっている。

日の出前の午前5時。最大都市ヤンゴンの通りを約60人の僧侶がひたひたと裸足で歩く。手には金属製の器「鉄鉢」を抱えている。僧侶の到着を知らせる鐘の音が鳴ると、住民が一人、また一人と現れ、皿に盛った野菜や米を鉄鉢によそった。托鉢の僧侶に食事をお裾分けする場面だ。

2月1日に起きたクーデターの直後は、市民のデモを国軍が武力で抑えつけた。一時はヤンゴンの通りから人影が消えたが、10月下旬ごろから徐々に人出が戻り、托鉢が再開した。

カレーを振る舞った会社員の男性(57)は「生活は苦しいが、10年続けてきた習慣を再開できて、穏やかな気分だ」と笑顔を見せた。

ヤンゴンの僧院では200人以上の市民が袈裟（けさ）や食事の寄付に訪れていた。僧侶への寄付は功徳を積むための善行と信じられている。この僧院の僧侶ワジラ師によると、クーデター後の景気の悪化で寄付金は減ったが、「クーデター後、怒りや不安を抱えた多くの人が、できる範囲の寄付を持ち寄っている」と語る。

北西部ザガイン管区ではめったに公に姿を見せない著名な僧侶マハボディミャイン師(80)が、クーデター後に連日托鉢に現れ、話題になっている。ネットでは傷ついた市民を癒やすためとの解釈が広まった。その姿を一目見ようと、連日数千人が僧院を訪れている。

批判も起きた。ザガインでは若者が武器を手に国軍と戦い、大勢が犠牲になった。そのザガインに見物客が集まる事態に、SNS上では「クーデターが起きたのに僧侶に会いに行っている場合か」「国軍との戦いに集中すべきだ」などの投稿が拡散した。

批判は僧侶にも向くことがある。ミンアウンフライン国軍最高司令官は、クーデターでアウンサンスーチー氏を拘束した翌日、スーチー氏と関係の深いゼーゴウン僧院のカウィサラ師と面会。面会は国軍の統治を認める行為とみなされ、SNSで非難が集中した。

僧侶たちの胸の内は複雑だ。北東部シャン州の僧侶(36)は、もともとスーチー氏を支持していたが、今は迷っているという。「政治努力でクーデターを防いでいたら、市民が死ぬこともなかったかもしれない。僧侶は政治と距離を置くべきだが、政治について日々思い悩まずにはいられない」（ヤンゴン＝福山亜希）

カレン州で戦闘 タイに2500人避難

ミャンマー東部カレン州で、ミャンマー国軍と少数民族カレンの武装勢力の間で戦闘が起き、住民約2500人がタイに避難した。国軍が武装勢力の支配地域に身を潜める民主派を摘発したことをきっかけに戦闘に発展したとみられる。

ミャンマーのクーデター後に国軍に免許を剝奪（はくだつ）されたメディアなどによると、武装勢力「カレン民族同盟」（KNU）が支配するレイケイコー村で14日、国軍が国民民主連盟（NLD）の元国会議員を含む30人余りを逮捕したのが発端。15日には国軍とKNUなどカレン民族の武装組織の間で戦闘が起きた。国軍は民主派勢力による「統一政府」の武装組織が駐留しているとみなす一帯に砲撃したという。

地球24時

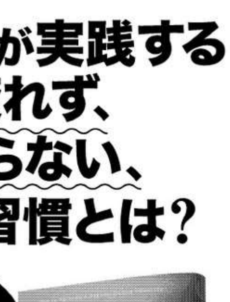
比にスーパー台風 108人死亡

猛烈な台風22号がフィリピンに上陸し、地元メディアによると19日午後までに少なくとも108人が死亡した。中部と南部では多くの地域で通信の遮断や停電が起きており、30万人以上が避難している。台風はすでにフィリピンを通過したが、多数の行方不明者が報告されており、被害が今後も拡大する恐れがある。

フィリピンの国家災害リスク軽減・管理評議会などによると、太平洋上で急速に発達した台風22号は猛烈な勢力で東部シャルガオ島に16日午後に上陸。最大瞬間風速は秒速75㍍を記録し、「スーパー台風」と呼ばれる強さを保っている。

中国で高速道の橋落下 3人死亡

中国メディアによると、18日午後3時半（日本時間同4時半）ごろ、湖北省鄂州市の高速道路の橋の一部が落下し、少なくとも3人が死亡、4人がけがをした。地元当局によると、橋は長さ約500㍍にわたって落下したという。消防や警察が駆けつけ、原因を調べている。（上海）

16時間断食で、みるみる健康になる！
医師がすすめる 少食ライフ
現役医師が実践する 太らず、疲れず、病気にならない、「少食」の習慣とは？


第1位 Amazon.co.jp® ベストセラーランキング 肥満・メタボリックシンドローム／老化／食品科学（2021/6/10）
定価1518円（本体1380円＋税10％）
ISBN 978-4-295-40558-0
体験者の声、続々！
6カ月でマイナス10キロになりました！
めまい、腰痛、肩こりがよくなった。
便秘もよくなり、自分に自信が持てるようになった。
明日からできる！
年末年始で、メタボ体質を解消！

消化器外科医・YouTuber 石黒成治
クロスメディア・パブリッシング　新刊情報はこちらから https://www.cm-publishing.co.jp/
〒151-0051 東京都渋谷区千駄ヶ谷4-20-3 東栄神宮外苑ビル
グループ会社／（株）クロスメディア・マーケティング （株）クロスメディア・デジタル （株）クロスメディア・ランゲージ （株）ビジネスライフ

英語の読み方
ニュース、SNSから小説まで
北村一真 杏林大学准教授

中公新書 2637 ●定価902円（10％税込） 978-4-12-102637-8
大反響 紙・電子合計 6万部突破！
Try it!
難易度★☆☆ Q1. 次の「eyed」の意味に近い動詞を選びなさい
Later retirement age eyed for govt workers.
□considered □watched □stared □studied
難易度★★☆ Q2. カッコに入る単語は?
the (　　) of the iceberg：「氷山の一角」
難易度★★★ Q3.「彼の影響力は～」に続く和訳としてふさわしいものは?
His influence cannot be underestimated.
□過大評価されている □侮れない
□計れない □低下している
正解は『英語の読み方』の本文中に！（Q1：66-67頁、Q2：228頁、Q3：108頁）
「新書でここまでやるか」と驚愕した。英語本市場の眠りを覚ます黒船本 ――読書猿さん（『独学大全』著者）推薦！
本気で英語を使いこなしたい人へ
英語力の差は「読む力」で決まる――。
趣味にもビジネスにも役立つスキルをこの一冊で！
巻末に「重要語彙・文法が身につく60の厳選例文」収録
中央公論新社 〒100-8152 東京都千代田区大手町1-7-1 https://www.chuko.co.jp/
◎ご注文は書店またはブックサービス（TEL 0120-29-9625）へ

社説 Editorials

声 Voice

オピニオン＆フォーラム

各国金融政策 平時への道、見極めて

米国が金融緩和縮小のペースを速めた。コロナ禍から経済が回復する途上で起きたインフレに対処するためだ。欧日も緊急対応を手じまいしつつあるが、「平時」への道筋を大過なく歩めるよう、状況の見極めと柔軟なかじ取りが求められる。

米国の中央銀行にあたる連邦準備制度理事会は先週、資産買い入れの減額の速度を上げると決めた。先月時点では来年6月に買い入れを終える予定だったが、3月に前倒しした。供給制約などの問題が「予想以上に大きく長く続き」「物価上昇が長期目標を大幅に超えた状態が来年にも及びそうだ」（パウエル議長）という。政策を決める会合への参加者の多くが、来年中に3回の利上げを見込んだ。

欧州中央銀行は先週の理事会で、コロナ禍対応の緊急措置としての量的緩和拡大を、来年3月で予定通り終了することを確認した。ただ、コロナ禍前からの量的緩和は続け、22年中の利上げは「到底ありそうにない」（ラガルド総裁）とする。

日本銀行も先週末、コロナ禍対応の資金繰り支援のうち、大企業や住宅ローン向けは来年3月末で終えることにした。実際の資金需要も落ち着いているためという。ただ中小企業では、対面サービス業でなお厳しいところもあるため、支援策を来年9月まで延ばした。

米欧日の動きは、それぞれの経済状況を反映した内容といえる。米国の11月の消費者物価上昇率は前年比6・8％と39年ぶりの高さだった。欧州のインフレ率は5％程度で、域内総生産はまだコロナ禍前に及ばない。

日本でも海外のインフレと円安傾向で企業物価は大幅に上がっているが、消費者物価は総合的には依然横ばい程度だ。企業収益は好調だが、国内総生産は一進一退を繰り返している。

ただ、米国当局がインフレの先行きを読み間違えたように、経済動向はなお見通しにくい。コロナ禍の未曽有の打撃と政策的な需要喚起という巨大な正負の刺激は、均衡が崩れれば一方に大きく傾くおそれもある。

急速に広がりだしたオミクロン株の動向やその影響も予断を許さない。注意深い観測と分析、路線修正も含む機敏な反応が必須の局面が続く。金融政策は中央銀行にとって、当該国・地域の状況への対処が基本だが、新興国や途上国への波及にも注意が必要だ。

日本では当面、政策は微修正にとどまるだろう。ただ、目標とする需要拡大による物価上昇ではなく、海外発を含めた供給要因や円安によるインフレが予想以上に加速した場合にはどう対応するのか。欧米の経験も踏まえ議論を深めておくべきだ。

2021・12・20

マグロ漁獲枠 更なる資源の回復を

落ち込んでいたクロマグロの資源が回復し、厳しく制限されてきた漁獲枠も見直されつつある。長年の乱獲に歯止めをかける国際的な規制が実ったと言えよう。今後も油断することなく、取り組みを続けたい。

日本近海を含む海域を管轄する中西部太平洋まぐろ類委員会（WCPFC）は今月、15年に導入して以来維持してきた大型魚（30キログラム以上）の漁獲枠を、来年初めて15％引き上げると決めた。24年を期限に定められた資源回復の中間目標を既に達成したことが、専門家の評価で認められたためという。

太平洋クロマグロについては国際自然保護連合も9月、「絶滅危惧種」から「準絶滅危惧種」に危機ランクを一段階引き下げた。

いち早く厳しい漁獲枠を導入した大西洋まぐろ類保存国際委員会（ICCAT）は、10年代前半から枠を段階的に倍以上に広げてきた。11月には、来年の西大西洋の枠を今年よりさらに16％増やすことを決めている。

両海域の増枠で、日本漁船が来年とることができるクロマグロは、今年より計1千トン強増える計算だ。国内消費量の約2％に過ぎないが、資源持ち直しの成果は歓迎できる。

ただ、最新のデータがある18年の太平洋の親魚量は、漁業をしていないと仮定した場合の4・5％にとどまる。資源回復はまだ道半ばであることを、肝に銘じなければならない。

再び減少する事態を招かぬよう、実効性ある漁獲枠を継続するとともに、高い不正防止効果が見込める電子漁獲証明制度の導入など、各国がルールの順守を徹底する体制を強化する必要がある。世界最大の消費国として、日本はその先頭に立つことが求められる。

需要が増えている新興国の漁業が活発化し、資源管理の重要性は高まっている。とりわけ心配なのが、歴史的な不漁が続くスルメイカだ。海水温の変化に加え、中国船による乱獲も指摘されているが、排他的経済水域の境界が画定していないこともあって、漁獲規制の協議は進んでいない。国連海洋法条約は、複数国の経済水域にまたがって存在する水産資源についても、協議して管理するよう求めており、日本は周辺国に協議を働きかけるべきだ。

日本近海の水産資源の回復に向けて政府は、漁獲枠を設定する魚種の割合を、漁獲量でみて6割から8割に引き上げる目標を掲げる。だが漁業者には反発もあり、調整は順調とはいえない。

豊かな資源を次世代に引き継げるよう、関係者は知恵を絞って欲しい。

保育賃上げ 配置基準も改善を

団体職員 民谷 孝則（東京都 45）

岸田内閣の経済対策に、保育現場を支える職員の3％程度（月額約9千円）の賃上げが盛り込まれた。

私立の認可保育園への委託費は、国が定める職員配置基準に基づいて算出されている。配置基準は1、2歳児6人に保育士1人、4、5歳児30人に保育士1人だが、少なすぎる。これを補うため、独自に職員を多く配置している園も多い。

このため、賃上げ分を現場を支える全職員で分配すれば、1人あたり9千円を下回るのではないか。賃上げというには、規模が小さすぎないだろうか。親の労働時間が長引くことに伴って保育時間も長くなっている。保育現場で働く人は休憩や休暇を取りづらくなっており、事務仕事を休憩時間や自宅に持ち帰ってせざるを得ない状況もある。こうした実態も直視すべきだ。

小学校は、クラス編成を段階的に35人以下にする政策が決まっている。就学前の子どもを支える保育園も職員の負担を減らし、子どもに丁寧に関わることのできる条件整備が必要だ。賃上げ規模を大きくするとともに、子どもと職員の両方の権利を保障する政策として、配置基準も改善するべきだ。

子に課された学習 適量なのか

非常勤職員 松永 栄二（神奈川県 73）

本紙連載「いま先生は」（11月29日、12月1・3・4日）を読んだ。私は小学校で40年以上教師を務め、70歳を過ぎた今は、授業でつまずいた2年生から6年生の学習支援員として算数を教えている。

繰り上がりや繰り下がりの計算時に指を使う子、最初から唱えないと九九がでてこない子……。学習の中で起きるつまずきの根本原因は、教師が本来の仕事である「教える」ことに注力できない点にある。学習支援をしていると、子らから「そうか！」「そういうことか！」と声が上がることがあるが、本来その言葉を最も聞きたかったのは担任だったはずだ。担任は、子らがそうした言葉を発する前に、授業を先へと進めざるを得ない状況に陥っている。

教師の長時間労働は深刻だ。膨大な業務を抱え、教師本来の仕事に力を注げない姿が記事となったことは喜ばしい。ただ、同時に考えたいのは、子らに課せられた学習内容が適切な量なのかという問題だ。担任は「教科書を終える」ことに追われ、じっくりと教える時間もないのが現状だ。子らの学習のつまずきを起こさないためにも、学習量について再考すべき時ではないかと私は思う。

おやすみの前「今日は何が?」

主婦 口分田 天子（兵庫県 31）

最近、3歳の息子を寝かしつける時に、「今日は何が一番楽しかった?」と問いかけるようにしています。

「電車を見たこと」「公園で遊んだこと」「お昼ご飯がおいしかった」。息子から返ってくる答えはささいな出来事が多いのですが、次第に言葉達者になってきて、先日はしみじみと「ママ、なんだかんだで毎日楽しいことがあるよね」とつぶやきました。いつの間に大人びたことを、と驚いていると、息子は自分の言葉に満足したのか、うんうんとうなずき、そのまま眠ってしまいました。

保育園に入園できず、夫の仕事も忙しいため、私は24時間365日休みなしの子育て真っ最中。イライラすることもたくさんありますが、夜寝る前に息子の言葉を思い出すと、幸せな気持ちで1日を終えられます。

1歳の娘も少しずつ言葉が出るようになってきたので、次は娘がどんなことを言うのか、楽しみです。今後も続けていこうと思います。

おうちで祝おう 岩手県 工藤 卓美（全日本写真展）

■投稿先 〒104・8661 東京・晴海郵便局私書箱300号 朝日新聞「声」
FAX 0570・013579 03・3248・0355
メール koe@asahi.com

■無断転載を禁止します

生きがいは腹話術ライブ配信

腹話術師 川松 智子（奈良県 63）

「今日はCOP26の話をします」
「コップが26個?」
「今日は、ガソリン高抑制へホ・ジョ・キ・ン」
「ドンちゃんは免許を持ってません」

毎朝腹話術人形のドンちゃんを片手に、インスタグラムで、やりとりをライブ配信しています。

ネタは朝刊の1面。コロナ禍で腹話術の公演や講習がなくなり、技術も頭の回転も衰える中、アナログの新聞と今はやりのインスタグラムを組みあわせて腹話術で発信してみようと思ったのが6月のことでした。毎朝たった5分ほどのライブですが、「新しいニュースがわかる」「やりとりが面白い」と、少しずつ視聴者が増えてきました。

新聞をきちんと読んで5分でお伝えできるようにまとめるため、頭の回転も良くなった気がします。意外なところに生きがいを見つけた気がします。

夫にご褒美? ドングリがコン!

地域支援員 服部 澄子（大阪府 64）

夫が買い物から帰ってきて、珍しく興奮して話し出した。「帰り道、カバンの中でコンっという音がしたん。何の音かなぁ、と考えながら帰ってきてん」

「そしたらこれ」と出した手のひらにはドングリが一つ。木から落ちたドングリが、偶然夫のエコバッグに……。それはすごいと2人ではしゃいだのだった。

昨年暮れにリタイアした夫。「これからはサンデー毎日、晩御飯は私が作ります」と宣言し、息子たちにも「主夫になりました」とメールを送っていた。

まだ現役で働く私は、帰宅して晩御飯を作らなくてもいいという夢にまで見た日々。夫は毎日冷蔵庫をのぞきながら、晩御飯作りに頭を悩ませている様子。

少しずつ料理の腕もあがり、おいしく味がしみたおでんを作ってくれるようになった。エコバッグに落ちてきたドングリは、夫へのご褒美なのかもしれない。

書店ではお求めになれない年間定期購読誌です。
オペレーターがお申込受付いたします ※9時～19時(日・祝12/29～1/3を除く)
通話料無料 0120-92-5083
お待たせしません！自動音声通話はこちら 0120-01-8609 24時間受付OK!
スマホでも簡単に申込！ 雑誌ハルメク 検索
最新号の一部を立ち読みできます
12冊(1年)コース 6,960円(送料税込) 1ヶ月あたり580円
36冊(3年)コース 18,900円(送料税込) 1ヶ月あたり525円
●A4変形判、オールカラー約200頁 ●お届け／購読開始号は、お申し込みから10日～14日程でお届けします。年末年始のご注文は、年明けから順次発送のためお時間をいただきます。2冊目以降は、お支払い確認後、毎月10日頃までにお届けします(お申し込みのタイミングで1冊目と2冊目を続けてお届けする場合もあります)●お支払い方法／購読料(一括前払い)はクレジットカード、または購読開始号に同封する払込用紙(手数料は当社負担)でお願いします ●特典／36冊コースをお申し込みの方にはご入金確認後、ハルメクとは別便で「帆布2WAYバッグ」をお届けします ●途中解約／3冊目以降で可能です。解約したい前月の15日までにご連絡ください。1冊あたり660円×お届け済み冊数分で精算します(手数料はかかりません)●個人情報のお取扱い／お客様の個人情報は雑誌「ハルメク」発送のほか、商品・サービスに関するお知らせのために利用します。詳しくは弊社ウェブサイト(magazine.halmek.co.jp/terms/)をご覧ください
発行：株式会社ハルメク 〒162-0825 東京都新宿区神楽坂4丁目1-1
12月号からの申込締切 1月14日19時まで
1月号からの申込締切 1月21日19時まで
※締切前に完売になる場合もございます。ぜひお早めにお申し込みください。
2月号ではこちらの特集をお届け 50代からのネット活用 不安やつまずきを全部解消！
12月号からもお申し込みいただけます
完全保存版 家族に迷惑をかけたくない 終活 これさえすれば大丈夫！ がんばらずに、今すぐ始められる「基本のき」
元気なうちにやっておきたい 役所の手続き
スマホやパソコンの中身の整理術
面倒なお金の整理 ラクラク進むコツ
50代からの心豊かな生き方・暮らし方 ハルメク 1月号
日本で一番読まれている女性誌 日本ABC協会発行社レポート(2021年1～6月)

大島紬で作る軽やかなコート きものリフォーム 着る人・高橋恵子さん

つま先立ちをして、「ひざ」に力をつければ、階段の上り・下りは怖くない！ きくち体操 菊池和子さん［87歳］

免疫力が上がる！冷え取り新常識
追悼 瀬戸内寂聴さんの言葉
体幹ストレッチで、猫背と寝たきりを防ぐ
疲れ解消！ 筋肉量アップして疲れにくい体に。代謝をよくする食事術 最強食材は「ちくわ」！
ゆがみ解消！ 大切なのは足指と肩甲骨 体幹と姿勢が整う歩き方
痛み解消！ 「基本の座り方」「スマホの持ち方」…日常のひと工夫で肩こり・腰痛が軽くなる
まずは体幹力をセルフチェック

痛み ゆがみ 疲れも解消 体幹を整えて一生、自分で歩く！
歩き方で人生が変わった！ KIMIKOさん［60歳、姿勢スタイリスト］